

給食	材料	乳児朝おやつ	おやつ	材料	5~6か月食	7~8か月食	材料	9~11か月食	材料	
1 金	ごはん 豚肉の梅干し煮 大根のナムル トマト なめこのみそ汁	精白米 豚肉 たまねぎ サラダ油 梅干 濃口しょうゆ 砂糖 みりん だいこん にんじん こまつな 米酢 ごま油 白 ごま トマト なめこ 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 ポンドケーキ	牛乳 じゃがいも チーズ 牛乳 片栗粉 上新粉 砂糖 食塩	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	おかゆ しらすとだいこんの煮物 玉ねぎのスープ	精白米・片栗粉・しらす・だいこん・にんじん・玉ねぎ	おかゆ しらすとだいこんの煮物 玉ねぎのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・しらす・だいこん・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・青のり・片栗粉
2 土	マーボー丼 わかめスープ	精白米 水 木綿豆腐 豚ミンチ しょうが にんじん たまねぎ にら ごま油 砂糖 濃口しょうゆ みそ 片栗粉 わかめ 青葱 鶏がらスープ	牛乳 干菓子	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぱりんこ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃポロ
4 月	 みどりの日									
5 火	 こどもの日									
6 水	 振替休日									
7 木	カレーライス フルーツサラダ	精白米 鶏もも肉 鶏レバー じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン アレルゲンフリーカレープレーク ウスターソース 濃口しょうゆ 鶏がらスープ パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり 米酢 砂糖 サラダ油	牛乳 干菓子	牛乳 クッキー	牛乳 薄力粉 砂糖 マーガリン 牛乳	かゆペースト 鶏とにんじんの煮物 きやべつペースト	おかゆ 鶏とにんじんの煮物 きやべつペースト	精白米・鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ・きやべつ	おかゆ 鶏とにんじんの煮物 きやべつのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ・きやべつ・青のり・片栗粉
8 金	ふりかけごはん サワラの竜田揚げ 白和え かぼちゃのソテー だいこんのみそ汁 みそすき えのきのみそ汁	精白米 ぶりかけ さわら 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 片栗粉 サラダ油 しめじ にんじん ほうれんそう 木綿豆腐 白ごま 食塩 かぼちゃ だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト みかん缶 パイン缶 砂糖	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	おかゆ 豆腐とにんじんの煮物 だいこんの青のり和え	精白米・片栗粉・豆腐・にんじん・ほうれん草・だいこん・青のり	おかゆ 豆腐とにんじんの煮物 だいこんの青のり和え	精白米・しょうゆ・みそ・豆腐・にんじん・ほうれん草・だいこん・青のり・かぼちゃ・ヨーグルト
9 土	ごはん 鶏もも肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 みりん だし昆布 削り節	精白米 鶏もも肉 たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 糸こんにゃく みそ 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん えのき 青葱 だし昆布 削り節	牛乳 干菓子	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぱりんこ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃポロ
11 月	ごはん 豚肉のごまだれ炒め ひじきの三杯酢 ふかし芋 とうふのみそ汁	精白米 豚肉 白ごま たまねぎ にんじん 砂糖 濃口しょうゆ みりん 料理酒 サラダ油 ひじき きゅうり コーン 米酢 さつまいも 木綿豆腐 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ ミック ス ケーキ シロップ	かゆペースト にんじんペースト さつまいもペースト	おかゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ふかし芋	精白米・片栗粉・豆腐・玉ねぎ・にんじん・さつまいも	おかゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ふかし芋	精白米・しょうゆ・みそ・豆腐・玉ねぎ・にんじん・さつまいも・小麦粉・BP・砂糖・牛乳
12 火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの酢みそ和え わかめのすまし汁 オレンジ	精白米 鶏もも肉 米酢 濃口しょうゆ 砂糖 シーチキン にんじん ブロッコリー じゃがいも コーン みそ わかめ 青葱 薄口しょうゆ 食塩 だし昆布 削り節 オレンジ	牛乳 干菓子	牛乳 スイートパンプキンケーキ	牛乳 かぼちゃ 砂糖 マーガリン 牛乳 上新粉 ベーキングパウダー	かゆペースト にんじんペースト じゃがいもペースト	おかゆ 鶏とじゃがいもの煮物 にんじんの青のり和え	精白米・片栗粉・鶏ミンチ・じゃがいも・ブロッコリー・にんじん・青のり	おかゆ 鶏とじゃがいもの煮物 にんじんの青のり和え	精白米・しょうゆ・みそ・鶏ミンチ・じゃがいも・ブロッコリー・にんじん・青のり・小麦粉・牛乳・上新粉・BP
13 水	ごはん サケの漬け焼き 白菜の納豆和え かぼちゃのソテー だいこんのみそ汁	精白米 さけ 濃口しょうゆ みりん はくさい ほうれんそう にんじん 納豆 塩昆布 かぼちゃ だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 クリームサンド	牛乳 食パン コーン スターチ 砂糖 牛乳 マーガリン	かゆペースト にんじんペースト はくさいペースト	おかゆ サケとだいこんの煮物 はくさいのスープ	精白米・片栗粉・サケ・だいこん・にんじん・はくさい	おかゆ サケとだいこんの煮物 はくさいのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・サケ・だいこん・にんじん・はくさい・食パン・かぼちゃ
14 木	担々麺 彩り野菜サラダ バナナ	中華めん 豚ミンチ たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが ごま油 みそ 砂糖 濃口しょうゆ 鶏がらスープ 料理酒 食塩 水 キャベツ コーン 赤パプリカ 米酢 サラダ油 バナナ	牛乳 干菓子	牛乳 高野とひじきのおやき	牛乳 精白米 高野豆腐 ちりめんじゃこ ひじき 青葱 濃口しょうゆ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	高野とじゃべつのおじや にんじんのかつお和え	精白米・高野豆腐・きやべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節	高野とじゃべつのおじや にんじんのかつお和え	精白米・しょうゆ・みそ・高野豆腐・きやべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節・バナナ・きな粉
15 金	ごはん サバの煮付け はりはりサラダ 青のりポテト きやべつのみそ汁	精白米 さば 砂糖 みりん 濃口しょうゆ しょうが 切干し だいこん きゅうり にんじん 米酢 サラダ油 じゃがいも 食塩 あおりのキャベツ 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 米粉のかぼちゃケーキ	牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	タラとじゃべつのおじや 青のりポテト	精白米・タラ・きやべつ・にんじん・じゃがいも・青のり	タラとじゃべつのおじや 青のりポテト	精白米・しょうゆ・みそ・タラ・きやべつ・にんじん・じゃがいも・青のり・上新粉・BP・砂糖・かぼちゃ・サラダ油・牛乳
16 土	厚揚げとニラの并ぶり えのきのみそ汁	精白米 厚揚げ 豚ミンチ にんじん たまねぎ にら しょうゆ サラダ油 鶏がらスープ 砂糖 濃口しょうゆ みそ 片栗粉 料理酒 えのき 青葱 だし昆布 削り節	牛乳 干菓子	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぱりんこ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃポロ
18 月	ピピンバ しめじと大根の中華スープ バナナ	精白米 豚ミンチ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし コーン サラダ油 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 白ごま しめじ だいこん 青葱 鶏がらスープ バナナ	牛乳 干菓子	牛乳 さつまいものおやき	牛乳 さつまいも 砂糖 片栗粉 上新粉	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	おかゆ しらすとにんじんの煮物 ほうれん草のスープ	精白米・片栗粉・しらす・にんじん・だいこん・ほうれん草	おかゆ しらすとにんじんの煮物 ほうれん草のみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・しらす・にんじん・だいこん・ほうれん草・さつまいも・砂糖・片栗粉・上新粉
19 火	ごはん サワラの香り焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのゆかり和え きやべつのみそ汁	精白米 さわら 砂糖 濃口しょうゆ 料理酒 みりん 切干し だいこん にんじん いんげん とうもろこし サラダ油 ブロッコリー ゆかり キャベツ 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 チーズいり五平餅	牛乳 精白米 チーズ みそ 砂糖 みりん 黒ごま	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	おかゆ タラとじゃべつのおじや にんじんのかつお和え	精白米・片栗粉・タラ・きやべつ・ブロッコリー・にんじん・かつお節	おかゆ タラとじゃべつのおじや にんじんのかつお和え	精白米・しょうゆ・みそ・タラ・きやべつ・ブロッコリー・にんじん・かつお節・バナナ・きな粉
20 水	ごはん 松風焼き ゆかり和え ふかし芋 えのきのみそ汁	精白米 鶏ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ げんこん 片栗粉 みそ みりん 料理酒 濃口しょうゆ 砂糖 白ごま あおりのキャベツ にんじん シーチキン ゆかり さつまいも えのき みつば 薄口しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 きな粉サンド	牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 オレンジジュース サラダ油 マーマレード	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	おかゆ 鶏と玉ねぎの煮物 きやべつペースト	精白米・片栗粉・鶏ミンチ・玉ねぎ・にんじん・きやべつ	おかゆ 鶏と玉ねぎの煮物 きやべつのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・鶏ミンチ・玉ねぎ・にんじん・きやべつ・食パン・さつまいも
21 木	ごはん サケのみそマヨネーズ焼き 三色なます かぼちゃのソテー とうふのみそ汁	精白米 さけ みそ マヨネーズ だいこん にんじん きゅうり 白ごま 米酢 砂糖 食塩 かぼちゃ 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 米粉オレンジケーキ	牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 オレンジジュース サラダ油 マーマレード	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	サケとにんじんの煮物 だいこんの青のり和え	精白米・サケ・にんじん・だいこん・青のり	サケとにんじんの煮物 だいこんの青のり和え	精白米・しょうゆ・みそ・サケ・にんじん・だいこん・青のり・かぼちゃ・きな粉
22 金	ごはん ポークチャップ 春雨の酢の物 わかめのみそ汁 オレンジ	精白米 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン トマト ケチャップ ウスターソース 砂糖 濃口しょうゆ 食塩 はるさめ キャベツ きゅうり 白ごま 米酢 オレンジ わかめ 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ぶどうジュース クールゼリーの素	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	タラとじゃべつのおじや にんじんのかつお和え	精白米・タラ・きやべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節	タラとじゃべつのおじや にんじんのかつお和え	精白米・しょうゆ・みそ・タラ・きやべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節・りんご・砂糖
23 土	ねぎ塩豚丼 えのきスープ	精白米 豚肉 たまねぎ もやし 青葱 にんじん サラダ油 料理酒 鶏がらスープ 食塩 レモン汁 濃口しょうゆ 片栗粉 えのき	牛乳 干菓子	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぱりんこ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃポロ
25 月	野菜たっぷり豚丼 とうふのみそ汁 バナナ	精白米 豚肉 たまねぎ 糸こんにゃく こまつな にんじん 長葱 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん 木綿豆腐 青葱 みそ 削り節 だし昆布 バナナ	牛乳 干菓子	牛乳 スイートポテトケーキ	牛乳 さつまいも 砂糖 マーガリン 上新粉 ベーキングパウダー 黒ごま	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	豆腐と玉ねぎのおじや にんじんのかつお和え	精白米・豆腐・玉ねぎ・にんじん・かつお節	豆腐と玉ねぎのおじや にんじんのかつお和え	精白米・しょうゆ・みそ・豆腐・玉ねぎ・にんじん・かつお節・さつまいも・砂糖・マーガリン・上新粉・BP
26 火	ごはん ジャージャン豆腐 大根とトマトのサラダ コーンソテー わかめスープ	精白米 厚揚げ 豚肉 にんじん たまねぎ ピーマン サラダ油 鶏がらスープ 砂糖 みそ 濃口しょうゆ しょうが だいこん トマト しらす 食塩 米酢 コーン わかめ 青葱	牛乳 干菓子	牛乳 カルシウムラスク	牛乳 食パン マーガリン バルメザン チーズ あおりのり	かゆペースト にんじんペースト だいこんペースト	おかゆ しらすとだいこんの煮物 玉ねぎのスープ	精白米・片栗粉・しらす・だいこん・にんじん・玉ねぎ	おかゆ しらすとだいこんの煮物 玉ねぎのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・しらす・だいこん・にんじん・玉ねぎ・食パン・バナナ
27 水	ごはん カレイの照り焼き 野菜の酢の物 かぼちゃのソテー だいこんのみそ汁	精白米 カラスカレイ みりん 濃口しょうゆ きゅうり にんじん キャベツ 砂糖 米酢 食塩 白ごま かぼちゃ だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布	牛乳 干菓子	牛乳 米粉のりんごケーキ	牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 牛乳 りんごジュース サラダ油 レーズン 砂糖	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	カレイとじゃべつのおじや だいこんの青のり和え	精白米・カレイ・きやべつ・にんじん・だいこん・青のり	カレイとじゃべつのおじや だいこんの青のり和え	精白米・しょうゆ・みそ・カレイ・きやべつ・にんじん・だいこん・青のり・かぼちゃ・きな粉
28 土	ゆかりごはん 鶏肉のみそとろりやき ごぼうサラダ きやべつのみそ汁 オレンジ	精白米 ゆかり 鶏もも肉 みそ みりん 砂糖 ごぼう 米酢 食塩 シーチキン きゅうり にんじん ひじき マヨネーズ 濃口しょうゆ 白ごま ごま油 キャベツ 青葱 削り節 だし昆布 オレンジ	牛乳 干菓子	牛乳 かぼちゃのドーナツ	牛乳 かぼちゃ ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 サラダ油	かゆペースト にんじんペースト きやべつペースト	おかゆ 鶏とにんじんの煮物 きやべつペースト	精白米・片栗粉・鶏ミンチ・にんじん・きやべつ	おかゆ 鶏とにんじんの煮物 きやべつのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・鶏ミンチ・にんじん・きやべつ・りんご・砂糖
29 金	ふりかけごはん タラの香草マヨ焼き もやしの中華和え ブロッコリーのかつお和え しろなと豆腐のみそ汁	精白米 ぶりかけ たら 上新粉 たまねぎ あおりのり サラダ油 食塩 マヨネーズ わかめ にんじん 白ごま 砂糖 濃口しょうゆ 米酢 ごま油 ブロッコリー かつお節 みりん 木綿豆腐 おおさかしらな みそ だし昆布 削り節	牛乳 干菓子	牛乳 きなこおはぎ	牛乳 精白米 きな粉 砂糖	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	おかゆ 豆腐とブロッコリーの煮物 玉ねぎのスープ	精白米・片栗粉・豆腐・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ	おかゆ 豆腐とブロッコリーの煮物 玉ねぎのみそ汁	精白米・しょうゆ・みそ・豆腐・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・きな粉・砂糖
30 土	中華丼 わかめスープ	精白米 豚肉 竹輪 たまねぎ にんじん はくさい ピーマン もやし 鶏がらスープ 濃口しょうゆ 片栗粉 サラダ油 わかめ 青葱	牛乳 干菓子	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぱりんこ	かゆペースト にんじんペースト 玉ねぎペースト	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ	しらすと野菜のおじや	精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃポロ

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

※離乳食(完了期)は通常献立を食べやすい大きさに刻み提供しています。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	452kcal	18.3g	14.8g	1.6g
3歳以上児	509kcal	20.5g	16.0g	1.9g